ELLE

Novembre 2002

C'est quoi le reiki ?

Pour changer des massages, de la réflexologie et des séances d'acupuncture, essayez le Reiki, une méthode japonaise de soins énergétiques qui combat le stress. Mode d'emploi

D'OÙ VIENT-IL?

Le terme japonais reiki est composé de deux éléments : « rei », qui signifie « conscience spirituelle », et« ki », « énergie vitale ». Il s'agit donc d'une méthode qui vise à canaliser notre énergie vitale. Des préceptes qui sonnent très new-age, mais qui apparaissent déjà dans les écrits d'un disciple de Bouddha. C'est le moine japonais Mikao Usui qui a développé cette méthode au début du XXe siècle. Aujourd'hui, le reiki est pratiqué partout dans le monde.

QUEL EST LE CONCEPT?

C'est une pratique de relaxation méditative qui permet de dénouer les blocages émotionnels et de chasser le stress. Le but : refocaliser notre énergie avec l'aide d'un pro de la méditation.

POURQUOI SE METTRE AU REIKI ?

La plupart des fans de cette méthode veulent libérer leurs émotions et les tensions accumulées tout au long de la journée. Il n'est d'ailleurs pas rare de pleurer lors d'une séance. Un des points forts du reiki ? Sa capacité à redonner de la vitalité. Notez bien que le reiki ne peut en aucun cas se substituer à la médecine traditionnelle. Et, si vous tombez sur un maître de reiki qui vous dit qu'il soignera toute maladie, fuyez vite ! En revanche, cette méthode est souvent considérée comme un bon accompagnement à tout traitement médical, comme la chimiothérapie, par exemple. Le reiki apporte aussi beaucoup de réconfort lors d'une psychothérapie.

COMMENT ÇA MARCHE ?

(…) La séance commence par un court entretien qui permettra de connaître vos attentes. Ensuite, on s'allonge - habillé - sur une table de massage et le thérapeute pose ses mains très délicatement sur des endroits particuliers du corps. Il n'y a pas de massage ni de manipulation, et aucune pression n'est effectuée. Tout se fait via la méditation engendrée par le praticien. Progressivement, on plonge dans un état de légère somnolence C'est une pratique de relaxation méditative qui permet de dénouer les blocages émotionnels et de chasser le stress. Le but : refocaliser notre énergie avec l'aide d'un pro de la méditation.

POUR QUI?

« Pour tous ceux qui veulent prendre du recul avec le stress de la vie quotidienne et recharger leurs batteries », commente Christian Mortier, fondateur de l'Institut de Reiki, à Paris [cf. encadré]. C'est-à-dire tout le monde ! Le reiki convient aussi aux femmes enceintes et aux personnes âgées. On murmure que des artistes commencent à tenter l'expérience. L'humoriste canadien Anthony Kavanagh fait partie des clients de Christian Mortier.

COMMENT CHOISIR UN BON PRATICIEN ?

Comme dans chaque discipline peu réglementée, il est difficile de trouver un bon praticien du premier coup et, forcément, quelques charlatans vous attendent au tournant ! Evitez donc de confier votre « énergie » à un pseudo-maître qui n'a fait qu'un simple stage d'un week-end. En général, un praticien doit avoir une bonne expérience de la méditation et entre trois et cinq ans de formation au reiki.

COMBIEN DE SEANCES ?

Une séance unique est déjà suffisante pour ceux qui souhaitent se relaxer. Ensuite, la possibilité d'une séance toutes les trois semaines est un moyen de se protéger du stress de la vie quotidienne. Ecoutez vos besoins !

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le prix d'une heure doit correspondre au prix moyen d'une séance de massage, d'acupuncture ou autre technique de relaxation similaire. A l'Institut de Reiki, le prix d'une séance est de 46 €. Evitez donc de payer plus. Pour l'instant, rien n'est remboursable par les assurances. Ce qui n'est pas le cas en Suisse et en Allemagne, où certaines assurances remboursent une partie de la consultation de reiki.

SOPHIE GACHET

OÙ TROUVER DES PRATICIENS DE REIKI?

- **A l'Institut de Reiki (tél.: 01 44 40 29 50 www.institut-reiki.com**